

## التعامل مع الضغط النفسي أثناء تفشي الأمراض المعدية التي تتطلب البعد الاجتماعي



يدعم قسم الصحة النفسية رفاهية أسرنا بالمقاطعة والأصدقاء والزملاء. عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخبارًا عن تفشي مرض معدٍ، فقد تشعر بالقلق وتظهر عليك علامات الضغط النفسي - حتى عندما يؤثر التفشي على الناس بعيدًا عن المكان الذي تعيش فيه وتكون في خطر قليل أو لا يوجد خطر للإصابة بالمرض. علامات الضغط النفسي هذه طبيعية وقد تكون أكثر احتمالاً لدى الأشخاص الذين يعانون من أجل أحبائهم في أجزاء من العالم مصابة بالتفشي. اعتن بصحتك الجسدية والعقلية أثناء تفشي الأمراض المعدية وتواصل بلطف مع المتضررين من الموقف.

## ما الذي يمكنك فعله للمساعدة في التأقلم مع الاضطراب النفسي

## 1. تحكم في الضغط النفسي لديك

- ابق على اطلاع. ارجع إلى مصادر موثوقة للحصول على تحديثات حول الوضع المحلي.
- ركز على نقاط قوتك الشخصية.
- حافظ على الروتين.
- خصص وقتًا للاسترخاء والراحة.

## 2. كن على اطلاع وأخبر عائلتك

- تعرف على مصادر الصحة الطبية والنفسية المحلية في مجتمعك.
- تجنب مشاركة الأخبار غير المؤكدة حول المرض المعدى لتجنب إثارة الخوف والذعر بلا داعي.
- اعط الأطفال معلومات صادقة تتناسب مع أعمارهم وتذكر التزام الهدوء؛ فغالبًا ما يشعر الأطفال بما تشعر به.

## 3. تواصل مع مجتمعك عبر الإنترنت أو عبر الهاتف

- حافظ على الاتصال بالعائلة والأصدقاء عبر رسائل التواصل الاجتماعي أو من خلال المكالمات الهاتفية.
- انضم إلى مجموعات الدردشة المجتمعية و/أو الدينية عبر الإنترنت.
- اقبل المساعدة من العائلة والأصدقاء وزملاء العمل ورجال الدين.
- تواصل مع الجيران والأصدقاء ذوي الاحتياجات الخاصة الذين قد يحتاجون إلى مساعدتك

## 4. مد يد العون والمساعدة مع الحفاظ على المبادئ التوجيهية اللازمة للبعد الاجتماعي

- إذا كنت تعرف شخصًا مصابًا بسبب التفشي، فاتصل به لمعرفة ما يفعله، وتذكر الحفاظ على سريته.
- عليك مراعاة التصرف بلطف مع أولئك الذين طلب منهم ممارسة التباعد الاجتماعي، مثل توصيل وجبة.

## 5. كن حساسًا

- تجنب إلقاء اللوم على أي شخص أو افتراض أن أشخاصًا ما مصابون بالمرض بسبب مظهرهم أو من أين أتوا هم أو أسرهم.
- الأمراض المعدية ليس لها أي علاقة بأي مجموعة عرقية أو إثنية، تحدث بلطف عندما تسمع شائعات كاذبة أو أفكار نمطية سلبية تعزز العنصرية وكره الأجانب.

فكر في طلب المساعدة المهنية إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تواجه صعوبة في التأقلم.

## كن استباقيًا!

1. ابق على اطلاع بمعلومات من مصادر موثوقة.
2. ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة ومجموعات مجتمعك.
3. الثبات الانفعالي والتوقعات الإيجابية

## المصادر

مقاطعة لوس أنجلوس  
إدارة الصحة النفسية

خط المساعدة الخاص بمركز الوصول المتاح 24  
ساعة يوميًا طوال أيام الأسبوع  
(800) 854-7771

جهاز اتصال للصُم/ جهاز اتصالات بالكتابة عن بعد للصُم

<https://dmh.lacounty.gov>

مقاطعة لوس أنجلوس  
إدارة الصحة العامة:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

أو اتصل بالرقم 1-1-2 لمزيد من المعلومات

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>